

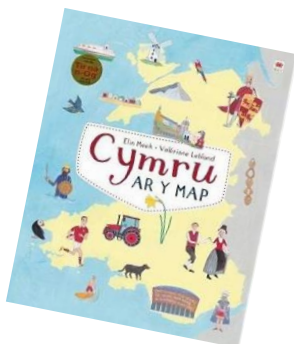
CYNGOR: Adnoddau a Argymhellir

Mae'r teclyn hwn yn darparu enghreifftiau o adnoddau y gellir eu defnyddio mewn lleoliadau addysg i gefnogi dysgu ac addysgu plant y lluoedd arfog a'u cyfoedion. Mae'r adnoddau a argymhellir yn seiliedig ar awgrymiadau gan ysgolion ac aelodau eraill rhwydwaith SSCE Cymru.

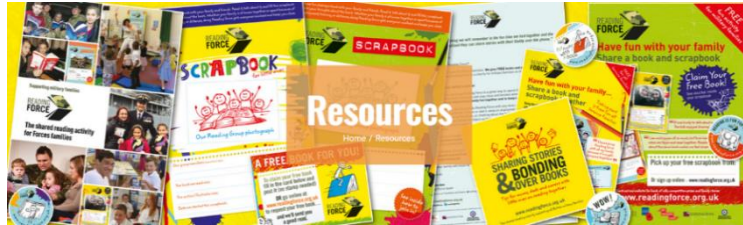
Mae manylion pellach ynghylch sefydliadau, cefnogaeth ac adnoddau sydd ar gael i'w darganfod yng [Nghyfeiriadur cefnogaeth SSCE Cymru](#).

Mae enghreifftiau o'r adnoddau canlynol wedi'u cynnwys:

Cefnogi dealltwriaeth o'r Lluoedd Arfog	2
<i>Deunyddiau addysgu</i>	2
<i>Addysgu am Gofio</i>	2
<i>Adnoddau</i>	2
<i>Llyfrau</i>	2
Cefnogi iechyd meddwl a lles	3
<i>Deunyddiau addysgu</i>	3
<i>Adnoddau</i>	4
<i>Llyfrau</i>	4
Cefnogi dysgu'r Gymraeg.....	4
<i>Adnoddau</i>	4
<i>Llyfrau</i>	5



Cefnogi dealltwriaeth o'r Lluoedd Arfog



Deunyddiau addysgu

- [Never Such Innocence](#) – nifer o adnoddau a chynlluniau gwersi, ystyried 'Gwrthdaro dros yr Oesoedd', barddoniaeth ac ysgrifennu caneuon.

Addysgu am Gofio

- [Y Lleng Brydeinig Frenhinol](#) (*pob oedran ysgol, cyfrwng Saesneg*) – mae'r adnoddau yn addas ar gyfer pob oedran ysgol ac yn cefnogi dealltwriaeth myfyrwyr o bwysigrwydd y Cofio a'i berthnasedd parhaus.
- [Into Film](#) (*7+ oed, cyfrwng Saesneg*) – nifer o adnoddau addysgu yn cynnwys cynlluniau gwersi, ffilmiau a chwestiynau i gefnogi addysgu Dydd y Cofio.
- Fideo byr Into Film - gellir defnyddio'r ffilm fer isod fel rhan o wers, gan gynnwys i ddechrau trafodaeth, neu fel canolbwynt y wers:
 - [Dear Tom](#) (*12-16 oed, cyfrwng Saesneg, canolbwyntio ar wahanu*) – chwaer yn ysgrifennu at ei brawd hŷn, Tom, sydd yn ymladd yn yr Ail Ryfel Byd. Mae'n cofio'r diwrnod olaf a gawsant gyda'i gilydd.

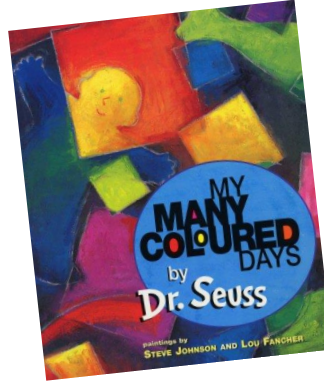
Adnoddau

- [Eirth y Lluoedd Arfog](#) neu eirth / doliau yn gwisgo iwniform – gellir ei ddefnyddio i ddechrau sgwrs ar gyfer plant y lluoedd arfog a'u cyfoedion, adnodd ar gyfer Amser Cylch, neu i ddarparu cysur i blant y lluoedd arfog pan fyddant wedi'u gwahanu o'u rhieni/gofalwyr.
- Mapiau o'r byd, atlasau, globau, llyfrau am wledydd o amgylch y byd, arddangosfa am wledydd y byd – rhai adnoddau syml a fydd yn rhoi cyfle i blant y lluoedd arfog rannu eu profiadau o symudedd gyda'u cyfoedion, a chynyddu dealltwriaeth pob disgybl o ddaearyddiaeth a diwylliannau gwahanol.
- [Little Troopers](#) – detholiad eang o adnoddau ysgol a thafleuni gweithgareddau ar thema'r Lluoedd Arfog a phlant y lluoedd arfog.
- [Twinkl](#) – ochr yn ochr â sawl testun arall, mae nifer o adnoddau ar thema'r Lluoedd Arfog ar gael (angen aelodaeth).
- [Reading Force scrapbooks](#) – adnodd sy'n ceisio lleddfu bod ar wahân a gwella'r bond rhwng plant y lluoedd arfog a'u rhieni / gofalwyr.

Llyfrau

- [Llyfrau Little Troopers](#) – detholiad o lyfrau wedi'u hysgrifennu o safbwynt plentyn y lluoedd arfog
- ['My Mummy is a soldier'](#) gan Kerrine Bryan a Jason Bryan
- ['Hero Dad'](#) gan Melinda Hardin
- ['My Daddy is a soldier'](#) gan Brittany Mayfield
- Gweler y [rhestr lyfrau](#) gan Little Troopers (angen cofrestru)
- Gweler [rhestr lyfrau](#) gan Forces Children Scotland.

Cefnogi iechyd meddwl a lles



Deunyddiau addysgu

- Gweithdy Gorbryder Rhyngweithiol – cynllun gwersi a ddatblygwyd gan gefnogwyr Plant y Lluoedd Arfog Gogledd Swydd Efrog sy'n cynorthwyo plant y lluoedd arfog i oresgyn gorbryder a gwella lles emosiynol (cysylltwch â SSCECymru@wlga.co.uk i gael rhagor o wybodaeth)
- [Cwrs Lles Little Troopers](#) – deunydd addysgu ar gyfer ysgolion cynradd i gyflwyno cwrs ar gyfer plant y lluoedd arfog yn canolbwyntio ar wella lles ac archwilio'r heriau unigryw maent yn eu hwynebu (cysylltwch â SSCECymru@wlga.co.uk i gael rhagor o wybodaeth).
- [Sweet Education](#) – llyfrau gwaith wedi'u dylunio ar gyfer plant ysgolion uwchradd, a chynorthwyo i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u lles. Mae'r adnoddau hefyd yn caniatáu i fyfyrwyr gyflawni cymhwyster BTEC Lefel 1 neu 2 mewn Twf Personol a Lles, ac maent yn cynorthwyo myfyrwyr i fod yn hapusach, iachach ac yn oedolion ifanc sy'n fwy llwyddiannus.
- [Ysgolion sy'n Feddyliol Iach](#) – gwefan sy'n darparu llyfrgell o adnoddau helaeth ac addysgol sy'n ymdrin â sawl maes gwahanol sy'n effeithio ar iechyd meddwl a lles.
- Cynlluniau Gwersi Into Film:
 - [Meddylgarwch drwy ffilm](#) – wedi'i gynhyrchu mewn partneriaeth gydag Into Film a'r Sefydliad Iechyd Meddwl, mae'r adnodd wedi'i ddatblygu ar gyfer pobl ifanc sy'n wynebu amgylchiadau sy'n newid neu sy'n heriol, fel arholiadau a newidiadau.
 - [Hunaniaeth a llais](#) – drwy ddewisiadau ffilm amrywiol a gweithgareddau cyffrous ar gyfer y dosbarth, mae'r adnodd yn annog disgyblion i archwilio ac adlewyrchu ar sut mae hunaniaeth pobl a lleoedd yn cael eu cynrychioli mewn ffilm, ynghyd ag ystyried llais pobl ifanc a'r gwahanol strategaethau y mae cymunedau'n eu defnyddio i drefnu ac ysgogi newid.
- Fideos byr Into Film – gellir defnyddio'r ffilmiau byr isod fel rhan o wers, gan gynnwys i ddechrau trafodaeth, neu fel canolbwynt Gwers Saesneg neu ABCh:
 - *My Mum's got a Dodgy Brain* (11+ oed, cyfrwng Saesneg, yn canolbwyntio ar salwch meddwl rhiant) - 'Tri phlentyn yn trafod sut maent yn ymdopi â salwch meddwl rhiant'. Anfonwch e-bost at cardiff@intofilm.org i gael mynediad at y fideo.
 - *Rockface* (12-15 oed, cyfrwng Saesneg, yn canolbwyntio ar reoli straen / perthyn) - Mae Charlotte yn cael ei bwlio ac mae mor anodd ei wynebu ag yw dringo craig. Mae cefnogaeth cyfaill a'i phenderfyniad i beidio â rhoi'r gorau yn ysbrydoli Charlotte i greu sianel YouTube sy'n ysbrydoli eraill ac yn ei chynorthwyo i oresgyn y rhai sy'n ei bwlio'.
 - *Pages* (14-16 oed, cyfrwng Saesneg, yn canolbwyntio ar brofedigaeth) - Er gwaethaf anogaeth mae Beth yn cael trafferth gorffen y llyfr mae'n mwynhau ei ddarllen gan ei bod yn poeni beth allai ddigwydd i'r cymeriadau ynddo. A fydd hi'n derbyn cyngor ei ffrindiau a chymryd y cam dewr nesaf i'r anhysbys?

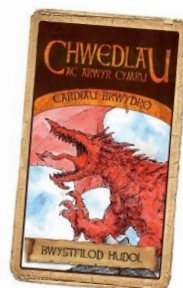
Adnoddau

- [Sweet Education](#) – detholiad o daflenni gwaith y gellir eu hargraffu yn rhad ac am ddim, gan gynnwys technegau ymwybyddiaeth ofalgar, dyddiaduron adlewyrchol a dyddlyfrau.
- [Worry Monster](#) – tegan meddal gyda sip sy'n bwyta pryderon y mae plant yn eu hysgrifennu ar bapur a'u rhoi i mewn ynddo.
- [Fink Cards](#) - sgysiau am Iechyd Meddwl gyda Phlant a Phobl Ifanc – adnodd, a ddyluniwyd gan [Place2Be](#), i'w defnyddio gan staff ysgolion i helpu disgyblion ddechrau sgysiau am iechyd meddwl.
- [Blancedi â phwysau / blancedi ysgwyddau](#) – yn aml yn cael eu defnyddio gan therapyddion galwedigaethol ar gyfer cleifion yn ystod therapi integreiddio'r synhwyrau, i helpu lleddfu symptomau awtistiaeth, anhwylder prosesu'r synhwyrau, pryder, yn ogystal ag iselder. Maent ar gael mewn siapau anifeiliaid e.e. neidr neu ddolffin
- [Doliau pryder](#) – (hefyd yn cael eu galw'n ddoliau trafferthion; yn Sbaeneg, *Muñeca quitapena*) mae'r rhain yn ddoliau bach, wedi'u gwneud â llaw sy'n wreiddiol o Guatemala. Yn ôl y chwedl, mae plant Guatemala yn dweud wrth y Doliau Pryder am eu pryderon, gan eu rhoi o dan eu clustog pan maen nhw'n mynd i'r gwely yn y nos. Erbyn y bore, mae'r doliau wedi rhoi'r doethineb a'r wybodaeth iddynt i ddileu eu pryderon
- [Huggable heroes](#) – yn atgyfnerthu'r Cysylltiad a Chynnig Cysur yn ystod Gwahanu.

Llyfrau

- ['My many coloured days'](#) gan Dr.Suess
- ['The invisible string'](#) gan Patrice Karst
- ['Silly Billy'](#) gan Anthony Browne
- ['Train your \(angry\) dragon'](#) gan Steve Herman
- ['A Volcano in My Tummy: Helping Children to Handle Anger'](#) gan Whitehouse and Pudney
- ['How big are your worries little bear?'](#) gan Jayneen Sanders
- ['The huge bag of worries'](#) gan Virginia Ironside
- ['How are you feeling today?'](#) gan Molly Potter
- ['Ruby Finds a Worry'](#) gan Tom Percival
- ['The Worrysaurus'](#) gan Rachel Bright.

Cefnogi dysgu'r Gymraeg



Adnoddau

- [Clwb Cwtsh](#) – cyfres o fideos ac adnoddau sy'n cyflwyno geiriau ac ymadroddion Cymraeg i'r rhieni / gofalwyr eu defnyddio gartref gyda'u plant
- [Gêm gardiau Cymraeg](#) – ffordd llawn hwyl o gefnogi dysgu a defnyddio'r Gymraeg
- [Start speaking Welsh](#) – llyfrau sy'n cefnogi dysgu brawddegau ar bob lefel.

Llyfrau

- [Cyngor Llyfrau Cymru](#) – awgrymiadau am lyfrau ar gyfer amryw o genres a galluoedd darllen. Gellir sicrhau gostyngiad o 10% ar lyfrau a archebir drwy siopau llyfrau annibynnol ar y rhestr [yma](#)
- [Cymru ar y map](#) – llyfr Cymraeg sy'n darlunio siroedd Cymru a'r hyn sydd ar gael yn yr ardal honno. Hefyd ar gael fel llyfr cwisiau a lliwio
- [Pecyn Cyfres a Wyddoch Chi...?](#) – cyfres o 10 llyfr Cymraeg am wahanol destunau sy'n gysylltiedig â diwylliant Cymru.